Muncă și gînduri pentru J.O. de la Tokio

Și-au îndeplinit norma olimpică pe 1964

„Component al lotului olimpic al R. P. Romîne"

Comitetul Olimpic Romîn a instituit în acest an insigna de „COMPONENT AL LOTULUI OLIMPIC AL R. P. ROMÎNE". Insigna este decernată sportivilor care, în cadrul pregătirilor pentru J. O. de la Tokio, își îndeplinesc normele de selecție în loturile olimpice. Pînă acum au primit această insignă un număr de 156 de sportivi și sportive, pe baza rezultatelor înregistrate în anul 1963.

Este, fără îndoială, un nou și puternic stimulent pentru sportivii noștri fruntași care se pregătesc să desfășoare o intensă activitate pentru îndeplinirea normelor olimpice.



Fără să aștepte, cum se spune... luna mai, în care, de obicei, încep să se desfășoare marile competiții interne, unii dintre sportivii noștri au luat cu asalt normele de selecție pentru acest an olimpic. Ei și-au înscris numele pe tabelul primilor candidați pentru Tokio, care au reușit — încă de la inceputul acestui sezon — să obțină performanțe mulțumitoare.

Campioana țării la gimnastică, Sonia Iovan, *a inaugurat seria rezultatelor sale obținînd 76,331 p la individual compus, ceea ce reprezintă depășirea normei olimpice din acest an. De remarcat că valoroasa noastră gimnastă a reușit, de fapt, o dublă performanță în această direcție: ea și-a realizat norma și în proba de sol, totalizînd 19,299 p.*

Clasată pe locul III la edițiile din 1957 și 1959 ale „Cupei Europei", deținătoare a medaliei de bronz la Jocurile Olimpice de la Melbourne și Roma și la campionatele mondiale din 1958, campioană a țării în 1959, 1962 și 1963, Sonia Iovan — asistentă la I.S.E. — s-a pregătit cu deosebită conștiinciozitate în lunile de iarnă și rezultatele au și început să se vadă.

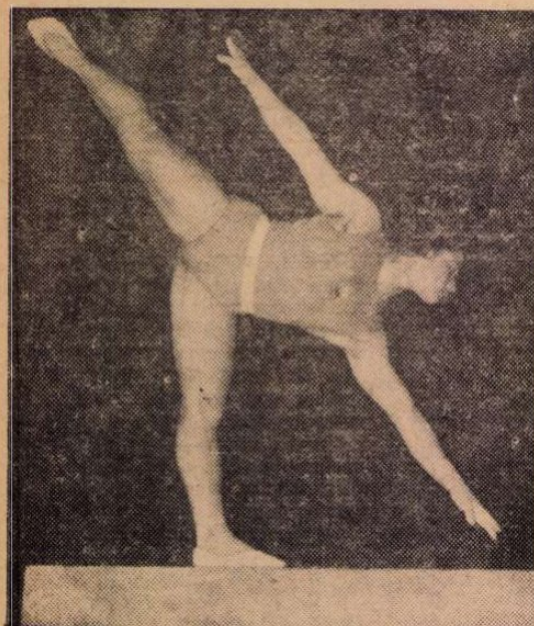
Colegă de echipă a Soniei, gimnasta Atanasia Ionescu *a îndeplinit și ea norma de selecție pe 1964, totalizînd la individual compus 75.497 p.*



MIHAI DUMITRIU

La ultimul concurs al trăgătorilor, din cadrul „Cupei Steaua", Mihai Dumitriu *a realizat, la pistol viteză, un rezultat care egalează recordul țării (592 p) și care este superior cu 2 puncte normei olimpice.*

Trebuie să însoțim însă felicitările noastre cu recomandarea ca fiecare dintre sportivi să nu se mulțumească cu acest prim succes și să nu uite nici o clipă că normele trebuie îndeplinite cel puțin de două ori în acest an olimpic. Să nu se uite că, de fapt, obiectivul maxim îl reprezintă atingerea nivelului celor mai ridicate performanțe internaționale, fără de care la Tokio — în cea mai valoroasă ediție a J. O. — nu va fi posibilă afirmarea.



SONIA IOVAN

Se cuvine o mențiune deosebită și floretistei Ileana Ghiulai, *o foarte tînără componentă a lotului olimpic de scrimă, care a cucerit — recent — la Budapesta medalia de argint la campionatul mondial de tineret.*

Rubrica aceasta, în care ne-am propus să consemnăm succesele „olimpicilor" noștri rămîne deschisă...

CÎT MAI MULTE CONCURSURI, CÎT MAI MULTE NORME OLIMPICE ÎNDEPLINITE!

Primele starturi în activitatea competițională în aer liber au prilejuit specialiștilor o seamă de concluzii cu privire la pregătirea și la posibilitățile actuale ale sportivilor noștri fruntași. Aceste concluzii au arătat, în primul rînd, că toți „olimpicii" noștri au o serioasă bază de pregătire, fruct al intensei activități desfășurate în lunile de iarnă. De altfel, normele de control al calităților fizice au fost trecute cu succes de marea majoritate a sportivilor din loturile olimpice.

De seriozitatea cu care s-a muncit pentru realizarea pregătirii fizice generale și speciale la un nivel cît mai ridicat ne-au convins pe deplin toate evoluțiile de pînă acum ale sportivilor fruntași, în concursurile inaugurale de primăvară.

Primele concursuri au fost marcate însă și de unele debuturi mai puțin reușite. Cronicile întrecerilor de box, gimnastică, tir, lupte etc. au subliniat unele comportări neașteptat de slabe ale cîtorva sportivi cu reale posibilități. De asemenea, s-a constatat o nefirească emotivitate, o stînjeneală, la primul contact cu publicul și cu... adversarii.

După părerea noastră nu este vorba de lipsa unei pregătiri fizice corespunzătoare ci de o acomodare lentă, în neconcordanță cu sarcinile metodice ale etapei actuale. Am văzut mulți dintre candidații noștri olimpici stăpîniți de trac în fața unor adversari care ar fi avut mult mai multe motive să încerce ei această stare de emotivitate. Ce ar trebui de făcut?

1. Participarea frecventă la toate concursurile de verificare, competiții foarte importante pentru cunoașterea reală a gradului de pregătire, a „punctelor" tari, dar și a celor slabe, pentru concentrarea eforturilor în direcția folosirii tuturor posibilităților în vederea îmbunătățirii performanțelor.

2. Organizarea unui număr cît mai mare de concursuri interne la care să participe și „olimpicii", concursuri cît mai apropiate de atmosfera marilor competiții

De eficiența acestor concursuri ne-a convins recent întrecerea gimnastelor noastre fruntașe. În urmă cu două săptămîni, ele au participat la un asemenea concurs manifestînd multă... teamă de aparate, ezitări — poate firești după întreruperea activității competiționale — și o sfială evidentă în executarea exercițiilor pentru care, de altfel, erau bine pregătite. Cu fiecare oră de întrecere, toate acestea au dispărut însă, făcînd loc siguranței, încrederii în pregătire, în forțele proprii. Iar, la întrecerea care a urmat — meciul feminin cu reprezentativa R.P. Polone — gimnastele noastre fruntașe nu... semănau cîtuși de puțin cu cele care începuseră concursul amintit. Este doar unul din exemplele care arată necesitatea unor concursuri interne în care sînt depășite multe din emoțiile fiecărui început de sezon competițional.

În concluzie: CIT MAI MULTE CONCURSURI ȘI COMPETIȚII PENTRU CA SPORTIVII FRUNTAȘI SA AIBA TOATE POSIBILITAȚILE DE A INCERCA INDEPLINIREA NORMELOR OLIMPICE!

POȘTA OLIMPICĂ

Studentul *R. Iliescu*, care a urmărit prima transmisie de televiziune directă dintre Japonia și Europa și a avut astfel prilejul să vadă stadionul Național din Tokio, ne întreabă *în ce stadiu de construcție se află bazele sportive care vor găzdui întrecerile olimpice.*

Din informațiile noastre, unele dintre aceste construcții sportive au fost terminate la sfîrșitul lunii trecute. Este vorba de poligonul de tir Asaka, de bazinul Metropolitan, unde se vor desfășura meciurile de polo, de sala Komazawa care va găzdui întrecerile de volei etc. Alte baze sportive se află în plină construcție și organizatorii au prevăzut pentru terminarea lor date care se apropie foarte mult de deschiderea Jocurilor. Astfel, terenul de fotbal Prince Chichibu (20 000 de locuri) va fi terminat abia la începutul lunii... octombrie. Majoritatea instalațiilor sportive vor fi gata însă să-și primească oaspeții în luna august a acestui an: sala de baschet (3 500 locuri), sala de judo (20 000 de locuri), sala de scrimă (3 000 de locuri etc.). Să facem însă o precizare: multe din aceste baze sportive „suferă" doar reamenajări parțiale și pregătiri pentru concurs.

Angela Năsturescu din Timișoara dorește să știe *în ce stadiu de pregătire se află campioana noastră olimpică Iolanda Balaș.*

Ea și-a făcut „debutul", în acest an, cu un rezultat de 1,81 m. E adevărat că această performanță nu figurează decît în jurnalul ei de antrenament, dar noi o subliniem ca o promisiune pentru viitoarele rezultate oficiale. Principalul obiectiv al Iolandei Balaș este reeditarea victoriei de la Roma și stabilirea unui nou record olimpic. Actualul record îi aparține cu 1,85 m.

Elevul *Marin Florescu* din Constanța ne cere să-i furnizăm *cîteva date despre recordmanul mondial al probei de aruncarea greutății Dalas Long*, pe care-l consideră marele favorit la Tokio. Și părerea noastră este că Long va cuceri medalia olimpică. O spunem pentru că recent el a stabilit un nou record al lumii cu 20,10 m. Dalas Long are 24 de ani, 195 cm și 120 de kilograme. S-a afirmat ca junior, în 1957, aruncînd greutatea de 12 livre (5,440 kg) la 18,72 m. În 1959 a stabilit primul său record mondial de seniori cu 19,38 m, pe care l-a corectat, după puțin timp, cu 29 cm. În 1960 a fost al III-lea la Roma cu 19,01 m. În 1962 a trecut prima oară granița celor 20 de metri obținînd 20,07 m. Pentru Tokio, Dalas Long și-a fixat un „plafon" pe care dacă-l va atinge, nu va putea scăpa medalia de aur: 20,73 m.

Vasile Simbotin din Hunedoara, evident un pasionat al atletismului după cum reiese din scrisoarea trimisă redacției, ne spune că bucuria pe care a încercat-o citind despre recordurile mondiale ale juniorului Gheorghe Costache i-a amintit de *recordmanul nostru de seniori, Constantin Drăgulescu*, despre care ar vrea să știe ce face în prezent.

Campionul țării, care a obținut anul trecut un rezultat bun cu 65,55 m, așteaptă acum primele concursuri. Este tot ceea ce vă putem spune în privința rezultatelor sale atletice din acest început de sezon. Să completăm însă răspunsul cu un rezultat de... haltere! Cu prilejul unui recent concurs din Capitală, Drăgulescu a obținut, la stilul aruncat, 150 kg. Această performanță care în treacăt fie spus, nu este la îndemîna oricărui halterofil, ne dovedește că Drăgulescu și-a îmbunătățit în mod evident calitățile fizice și în special forța. Așteptăm să confirme acest progres și la... cercul de aruncări!

Colțul specialistului

ANTRENAMENTUL ÎN CAMERĂ AL TRĂGĂTORILOR

Însușirea măiestriei în tir nu este o problemă simplă. Pentru ca cineva să devină un trăgător valoros, capabil să obțină rezultate bune și constante, trebuie mai întîi să-și însușească tehnica executării tuturor elementelor de tragere, tehnică ce se bazează — în ultimă analiză — pe formarea anumitor deprinderi. Iar aceste deprinderi, această capacitate de a executa sau îndeplini o anumită activitate se dobîndește pe baza cunoștințelor și a experienței, în urma unor repetări multiple.

La tir, ca și în cazul altor sporturi de altfel, efectuarea antrenamentului nu impune întotdeauna existența unei baze sportive. **Antrenamentul se poate face atît în poligon cît și în... cameră.**

Acest lucru nu reprezintă o noutate pentru antrenori și pentru trăgători, inițiați sau neinițiați, maeștri ai sportului sau începători. Și totuși, antrenamentului în cameră i se dau tot felul de interpretări și este privit cu puțină încredere.

Cînd spun acest lucru, fac abstracție de acele cîteva „percuții pe tub" făcute de majoritatea trăgătorilor la încălzirea de la începutul unui antrenament sau a unui concurs în poligon și mă refer la faptul că printre antrenorii și trăgătorii noștri sînt foarte puțini cei care folosesc antrenamentul de cameră îmbinat, la nivelul eficacității sale, cu tragerile în poligon.

Practica tirului din ultimii zece ani și exemplul unor trăgători renumiți a demonstrat că cele două sisteme de antrenament — cu cartuș și pe tub — nu numai că nu se exclud, dar se și completează reciproc și sînt deopotrivă de utile pentru creșterea măiestriei sportive a trăgătorului.

Deci, antrenamentul de cameră (pe tub), trebuie folosit în tot cursul anului, în paralel cu antrenamentul pe cartuș (cu tragerile efective).

Prin natura sa, antrenamentul de cameră (pe tub) dă posibilitate atît antrenorului cît și trăgătorului să acționeze în mod eficace pe două direcții:

— grăbirea formării și perfecționării multor deprinderi necesare măiestriei sportive a trăgătorului;

— descoperirea greșelilor existente în tehnica tragerilor.

Oricare ar fi proba de tir practicată de un sportiv, tragerea unui foc bun este condiționată de respectarea acelorași elemente tehnice specifice acestui sport: poziție rațională, epolaj (prindere) corespunzător poziției de tragere, ochire și declanșarea corectă și coordonată. Cu alte cuvinte antrenamentului — în cazul nostru, antrenamentului de cameră (pe tub) — îi revine sarcina să formeze deprinderile necesare satisfacerii unora din cerințele de mai sus.

Dar noi știm că deprinderile sînt un sistem de acțiuni aproape automatizat, rezultatul unor repetări sistematice, al unor acțiuni studiate și îmbunătățite continuu. Dar dacă așa stau lucrurile, unde poate fi trăgătorul mai meticulos, mai analitic, mai pretențios cu el însuși: în poligon, unde este legat de un număr restrîns de cartușe și de un timp limitat sau în cameră unde totul este la discreția sa?

Desigur că în cameră! Acolo, urmînd indicațiile antrenorului, un trăgător are posibilitatea să lucreze atent, corect, să repete același lucru de mii de ori, să încerce diferite variante. Adică, în cameră, el poate face totul pentru a-și forma și perfecționa o deprindere, pentru a o consolida și a o feri de influențe negative. Iată ce ne spune în această privință renumitul trăgător sovietic. A. Bogdanov: **„Datorită antrenamentului pe tub mi-am format o mare rezistență la poziția în genunchi, iar îmbinarea antrenamentelor la calibru mic cu cele la calibru mare mi-au permis înlăturarea greșelilor inevitabile pentru arma militară".**

Fiziologia ne învață că în formarea și în dezvoltarea deprinderilor există, cîteodată, opriri mai mult sau mai puțin îndelungate, care au fost denumite convențional „platouri". Printre cauzele „platoului" se numără, foarte adesea ori o metodică de învățare greșită, ori lipsuri în dezvoltarea calităților fizice.

Antrenamentul de cameră (pe tub) vine, și în acest caz, în ajutorul sportivului. El oferă posibilitatea unei munci metodice de lungă durată, în liniște, la adăpost de acele procese nervoase și psihologice care au loc în cazul tragerilor reale datorită pocniturii, reculului și valorii loviturii. Antrenamentul de cameră dă posibilitatea trăgătorului să observe unde greșește și să-și dea seama mai bine de importanța corelației dintre elementele de tragere.

Cu toate acestea, nu trebuie să cădem nici în greșeala de a supraestima acest fel de pregătire, de a-l considera ca fiind unicul sau cel mai important. Antrenamentul „pe tub" este propice muncii analitice metodice, dar, în același timp, el este lipsit de elementul atractiv-distractiv și nu oferă posibilitatea verificării practice. Acum poate interveni plictisirea, obosirea rapidă a trăgătorului și... renunțarea la această metodă de lucru. De asemenea, datorită faptului că sportivul nu încearcă senzațiile cauzate de zgomotul tragerii, reculul armei și valoarea loviturii, el nu poate trăi acele procese nervoase și psihologice pe care le oferă o tragere reală. În afară de acestea, la antrenamentul pe tub trăgătorul nu simte răspunderea cuvenită pentru calitatea fiecărui foc, fiindcă în realitate nu-l trage. Ca atare, nici nu se simte obligat, ca la focul următor să muncească cu mai mult simț de răspundere pentru a repara o eventuală greșeală.

De aci concluzia: dacă este adevărat că antrenamentul pe tub nu poate înlocui total antrenamentul cu cartușe, tot atît de adevărat este și faptul că antrenamentul cu cartușe nu poate oferi ceea ce ne oferă antrenamentul pe tub. Cu alte cuvinte, ele se completează reciproc, dar nu se exclud unul pe altul. De aceea, atît antrenorilor de tir cît și trăgătorilor le revine sarcina să găsească legătura cea mai justă dintre aceste două metode de antrenament, să observe în mod critic și să verifice în practică tot ceea ce merită atenție în înlăturarea greșelilor, pentru însușirea cît mai corectă a deprinderilor diferitelor probe ale tirului.

GH. CORBESCU
antrenor